

Crema (sopa) de Brécol

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 1/2 caldo de pollo
- 1/2 taza cebolla en trozos
- 2 tazas Brécol rebanadas
- 1/2 cucharadita tomillo deshidratada y machucada
- 2 hojitas de laurel
- 2 cucharadas margarina
- 2 cucharadas harina
- 1/4 cucharadita sal
- Unas pizcas de pimienta
- 1 taza leche sin grasa
- 1 pizca ajo en polvo

Preparación

1. En una sartén combine el caldo de pollo, la cebolla picada, brécol, tomillo, hojitas de laurel y el ajo en polvo. Caliente la mezcla hasta hervir. Reduzca la temperatura, cubra y hierva a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las verduras se suavicen.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	120
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	560 mg
Total de Carbohidrato	12 g
Fibra dietetica	2 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

2. Coloque la mitad de la mezcla en una licuadora o un procesador de alimentos, cubra y licúe 30 a 60 segundos o hasta tener una mezcla uniforme. Vierta en un recipiente hondo, repita con el sobrante de la mezcla de verduras, coloque a un lado por ahora.

3. En el mismo sartén derrita la margarina. Incorpore la harina, sal y pimienta. Agregue la leche toda al mismo tiempo, agitando vigorosamente con una batidora. Cocine y mezcle hasta espesarse y comiencen a salir burbujitas. Incorpore la mezcla de brécol. Cocine y agite hasta que la sopa esté bien caliente. Sazone al gusto con sal y pimienta.

University of Nevada, Cooperative Extension, Calcium, It's Not Just Milk Home and Careers Curriculum Nevada Nutrition Network